

LAS FASES DE LA DESESCALADA



Documento sujeto a la Normativa
vigente conforme a la evolución del Covid-19

¿Qué está permitido hacer, cómo y cuándo?



USO
OBLIGATORIO
DE
MASCARILLA*

* Consultar condiciones en la última página



Sant Vicent
del Raspeig
MAJORS



FASE 1

Inicio de Fase I el día 18 de mayo de 2020



COMPRAS

Pequeño comercio,
aforo reducido



TERRAZAS

un 50% de
ocupación



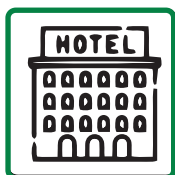
IGLESIA

un tercio de
aforo



VELATORIOS

grupo reducido



HOTELES

sin zonas comunes



CONGRESOS

máximo 30
personas

FRANJAS HORARIAS

De 14 a 70 años pueden **SALIR A PASEAR O HACER EJERCICIO** de 6 a 10 de la mañana y de 8 a 11 de la noche. Los mayores de 70 años y las personas con discapacidad o necesidades de apoyo que deban ir con un cuidador de 10 a 12 de la mañana y de 7 a 8 de la tarde.

Reuniones

Se permitirán las reuniones de un máximo de diez personas no convivientes; es decir, se podrá quedar con amigos, vecinos o familiares de la misma provincia en casas particulares o al aire libre. Incluidos niños, pero excluidos grupos vulnerables o sintomáticos. Se mantendrán las medidas de higiene y la distancia de seguridad de dos metros.

Mercados al aire libre

Se dará preferencia a los mercadillos de alimentación y primera necesidad, a un 25% de su aforo.

Vehículos

Podrá usar el coche particular con un conductor y una persona no conviviente en la parte de atrás, siendo **OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA PARA TODOS LOS OCUPANTES**.

Bibliotecas

(préstamo y lectura con limitación de aforo)

Espectáculos culturales de menos de 30 personas en lugares cerrados (con 1/3 de aforo).

Espectáculos culturales al aire libre de menos de 200 personas (siempre y cuando sea sentado y manteniendo la distancia necesaria).

Museos

(solo visitas, no actividades culturales y con un máximo de 1/3 aforo con control de aglomeraciones en salas).

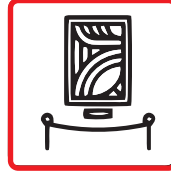
FASE 2



CENTRO COMERCIAL
sin zonas comunes
locales al 40% de aforo



RESTAURACIÓN
un tercio de aforo



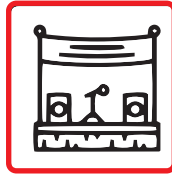
EXPOSICIONES
un tercio de aforo



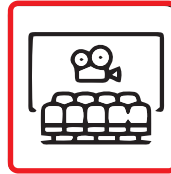
IGLESIA
mitad del aforo



SALA DE CONCIERTOS
locales hasta 50 pers.
un tercio de aforo



CONCIERTOS
al aire libre hasta
400 pers. sentadas



CINE Y TEATRO
un tercio de aforo



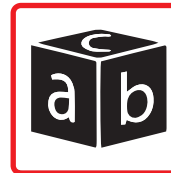
VISITAS
familiares en
residencias, excepto de
ancianos



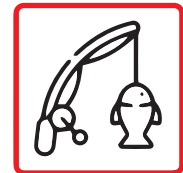
BODAS
grupo reducido



MERCADILLOS
se amplian los
puestos de mercadillo



EDUCACIÓN INFANTIL
menores de 6 años
si ningún padre teletrabaja



CAZA Y PESCA
deportivas

Espectáculos culturales y de ocio al aire libre de menos de 400 personas (siempre y cuando sea sentado y manteniendo la distancia necesaria).

¿Cómo y cuándo podremos ir a visitar a familiares, amigos y a nuestros nietos y nietas?

Desde la **Fase I (18 de mayo)**, y siempre que sea dentro de una misma provincia, podremos visitar a familiares, amigos y a nuestros nietos y nietas, respetando en todo momento el máximo de 10 personas, así como las recomendaciones sanitarias.

FASE 3



COMERCIOS
mitad de aforo



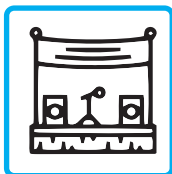
RESTAURANTES
y terrazas
mitad de aforo



DISCOTECAS
y bares nocturnos
un tercio de aforo



GIMNASIO
un tercio de aforo,
sin vestuarios



CONCIERTOS
al aire libre, hasta
800 pers. sentadas



PLAYA
con distancia física

- Se aumenta el aforo al 50% en hostelería y se permitirá gente de pie, es decir, en las barras.
- Cine, teatro, monumentos, auditorios o museos limitados ahora a la mitad de su aforo (antes 1/3)
- Salas de artes escénicas y musicales con una limitación de aforo de 1/3.
- Actos y espectáculos culturales de menos de 80 personas en lugares cerrados (1/3 de aforo)
- Actos y espectáculos culturales, parques temáticos y de ocio al aire libre de menos de 800 personas (siempre y cuando sea sentado y manteniendo la distancia necesaria).



HORARIO PREFERENTE PARA MAYORES DE 65 AÑOS

Los locales se abrirán con un horario preferente para mayores de 65 años, que será un colectivo prioritario, se reanuda la actividad del sector agroalimentario y pesquero y los lugares de culto abrirán con un aforo de un tercio.

También se prevé la apertura de centros de alto rendimiento por turnos y el entrenamiento medio en ligas profesionales.

En el transporte público **ES OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLAS** desde el pasado lunes 4 de mayo.

HÁBITOS SALUDABLES

AL MOVERSE POR LA CASA



Tenga cuidado con los obstáculos o mascotas



Use calzado que no resbale y tenga cuidado con el suelo mojado



Mantenga una iluminación adecuada

CUÍDESE Y LLEVE UNA VIDA LO MÁS SALUDABLE POSIBLE



Cuide su higiene y mantenga sus rutinas y horarios, incluido el sueño

- Mantenga una rutina diaria y variada de actividades, diaria o semanal.
- Busque actividades que se puedan realizar en casa, respetando las preferencias de cada persona.



Siga una alimentación equilibrada y variada



Opte preferiblemente por alimentos no procesados



Beba agua



Intente evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas o sal.



No fume, y si lo hace, que sea en la ventana o balcón.



No consuma alcohol

MEDICAMENTOS

- Siga con su medicación habitual. No hay evidencia de que sea necesario el abandono o cambio de ninguno de los fármacos usados para el tratamiento de la tensión arterial ni otros. Procure tener un suministro adecuado evitando así desplazamientos innecesarios.

- En el caso de presentar signos o síntomas de infección por coronavirus, indique sus patologías crónicas y los medicamentos que está tomando al profesional sanitario que le atienda y no suspenda su toma salvo indicación médica "bajo ningún concepto por alarma o miedo abandonen su tratamiento inmunosupresor sin indicación médica".

- El Ayuntamiento de San Vicente ha abierto una nueva línea de ayudas para el acceso a la medicación de personas que se encuentren sin recursos económicos suficientes como consecuencia de la actual situación de emergencia sanitaria generada por el

BIENESTAR EMOCIONAL

- Es normal sentirse triste, estresado, confuso, con miedo o incluso enfadado durante este periodo de confinamiento.

- Por ello, es muy importante mantenerse conectado todos los días con familiares o amigos que le pueden dar apoyo y ayudar si es preciso. Estar pendiente de los otros puede ser beneficioso no solo para el que recibe la atención sino también para el que la facilita.

- Es importante que mantenga contacto telemático (teléfono, las videoconferencias, las redes sociales, WhatsApp y otras aplicaciones de mensajería móvil) con sus seres queridos, amigos y allegados para interesarse por ellos y sentirse más conectado y comprometido con los otros. El distanciamiento social no tiene que significar aislamiento.

- Mantenerse bien informado ayuda a reducir la incertidumbre que genera ansiedad y temor. Pero al mismo tiempo, limite el tiempo viendo la televisión o escuchando noticias para disminuir su preocupación y ansiedad.

- Utilice las habilidades que haya usado en el pasado para manejar adversidades previas y utilícelas para manejar sus emociones durante este periodo de confinamiento.

MANTÉNGASE CONECTADO CON SU ENTORNO SOCIAL



Hable todos los días con alguien



Infórmese pero hágalo de fuentes oficiales (institucionales) y elija momentos determinados del día para ello. Aproveche el resto del tiempo para realizar otras actividades.



Informe de su estado de salud a familiares y/o amigos. Si se encuentra mal avíselos o contacte con su centro de salud vía telefónica. Y si tiene sensación de gravedad llame al 112. No retrase la atención en caso de necesitarla.



En esta situación es normal estar preocupado y sentir ansiedad o miedo. Puede contar con los servicios de apoyo de su Comunidad Autónoma o informarse sobre iniciativas comunitarias en su barrio.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

El área de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Vicente pone a disposición de nuestros ciudadanos el teléfono de atención psicológica para prestar consejos y ayuda a la ciudadanía durante los días de confinamiento.

HORARIO ATENCIÓN DE 09:00 A 14:00 H
Y DE 16.00 A 20:00 H.

687 60 27 98



Sant Vicent
del Raspeig



BIENESTAR SOCIAL

LA RED DE VOLUNTARIADO MUNICIPAL **TE AYUDA**

Si eres una persona mayor, con movilidad reducida o perteneces a algún grupo de riesgo, los voluntarios y voluntarias de la red municipal te ayudan a hacer la compra de alimentos, medicamentos o tirar la basura.



Puedes solicitar estos servicios llamando o enviando un WhatsApp al 687 60 28 04



Se trata de un servicio complementario a Protección Civil.



**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

RECOMENDACIONES si tienes que SALIR

Fuera de casa

- * Procura no tocar superficies y cuando lo hagas lávate bien las manos con agua y jabón
- * La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes
- * Evita tocarte ojos, boca o nariz
- * Mantén la distancia de seguridad de 1-2 m
- * Utiliza mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público
- * Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



Al llegar a casa

- * Quítate los zapatos y déjalos cerca de la puerta
- * Lávate las manos con agua y jabón
- * Deja los objetos que no necesites en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- * Limpia los otros objetos que hayas usado fuera (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- * No sacudas la ropa y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible.



Atendiendo a las recomendaciones sanitarias, nuestros centros de mayores permanecerán cerrados hasta nuevo aviso. Mientras tanto, seguimos contigo a través del teléfono de la Concejalía del Mayor ☎ 966 37 36 40.



ESPACIOS EN LOS QUE RESULTA OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA

El uso de mascarilla será obligatorio en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros.